



امید قیمتی ترین گوهر زندگی توست،

اگر آن را از دست بدهی،

یعنی با تمام ثروت زندگی خودت قمار کرده ای.

در دل سرشار از امید، همیشه معجزه ایبا شکوه

نهفته است ....

زندگی تون لبریز از عشق و امید ☺

دوستای قشنگم سلام... ما اومدیم با یه محرمانه دیگه..

پاپیزتون پر از پارون و مهرپونی ... قبول دارین پاپیزن بهترین فصل ساله؟! من که قبول دارم ☺

### راستی تولد همه پاپیزیا مبارک!

خوب از قشنگیای پاپیزن که بگذریم به نظر من خدا فصلارو گذاشته که هی با عوض شدنش و اومدن یه فصل جدید پهونه برای شروع دوباره داشته باشیم...

برای یه شروع جدید و هیجان انگیز چه فصلی بهتر از پاپیزن...

شروع مبارک پارسایی ☺

راستش ما همگی خیلی محرماتون رو دوس داریم چون اینجا حرفای دلمون رو پهتون میگیم ولی نمیخوایم یه طرفه باشه پس شمام پرا ما بنویسید که تو محرمانه نوشته هاتون رو بذاریم اینجوری خیلی هیجان انگیز تر میشه و خیلی ذوق زده میشیم ☺...

"ولی پور"



## 😊 فقط برای والدین مدیترانی

سلام و عرض ادب مجدد خدمت والدین مدیترانی محترم، آغاز پاییز پر مهر و فصل علم و دانش را به شما بزرگواران تبریک عرض میکنیم و پیش از قبل از اینکه در کنار شما عزیزان هستیم مسروریم.

همانطور که می دانید، اولین محیط اجتماعی که فرد در آن قرار می گیرد و آن را میفهمد محیط خانواده است، و عمیق ترین دلبستگی ها و روابط او با پدر و مادر شکل می گیرد. مطالعات در مورد نوجوانان دختر نشان داده که ترجیح می دهند مشکلات و نیاز های خود را با پدر و مادر و بخصوص با مادرشان مطرح کنند و اطلاعاتی که نیاز دارند را از آن ها دریافت کنند. به همین جهت سعی شده که در محرمانه ی این هفته چند نکته درباره ی ارتباط عاطفی شما و دلپندتان عنوان شود:

شاید پرایتان پیش آمده باشد که فکر کنید نوجوان شما لچباز شده یا به خواسته هایتان اهمیت نمی دهد. در واقع این لچبازی (که لچبازی نیست!) نمودی از استقلال طلبی (اوست که باید جنبه های مثبت آن تقویت و جنبه های منفی آن گوشزد شود.

همه ی نوجوانان در جستجوی هویت اند و از خود می پرسند "من کیستم؟! از هیچ کس بودن، به جایی نرسیدن و احساس پی ارزشی می ترسد، نا فرمانی می کند ولی قصدش آزار پدر و مادر نیست. او می خواهد هویتش و وجود خارجی داشتش را تجربه کند و گاهی در این مسیر ضد طلبی اش به اوج می رسد. ما باید هویت طلبی او را بطور صحیح تایید کنیم و به آن احترام بگذاریم تا با این بحران کنار بیاید.

گاهی بهتر است ما به جای وانمود کردن این مسئله که از سطح دانش بالاتری نسبت به فرزندمان برخورداریم، مانند یک دوست کنارش باشیم. زیرا تجربه ها ثابت کرده اند نوجوانان با افرادی که مدعی اند همه چیز را می دانند رابطه ی خوبی ندارند!!!

تقریباً همه ی نوجوان ها در برخورد با گرفتاری ها احساس مشابهی دارند، ولی از نظر خودشان احساساتشان بسیار خصوصی و منحصر به فرد است. طوری که انگار هیچ کس تا به حال آن را تجربه نکرده است. وقتی به آنها می گوییم "میدونم، من هم به سن تو بودم همین احساس را داشتم" مثل این است که به او توهین شده. واکنش سریع نسبت به صحبت های نوجوان، امکان آموزش و چلب دوستی آنان را کاهش می دهد. بعضی درس ها با گذشت زمان باید به نوجوان اثبات و تفهیم شود و در سایر موارد نیز موضع گیری مستقیم نباید صورت بگیرد.

به خلوت نوجوان باید احترام گذاشت. احترام به خلوت نوجوان نشانه ی ارجحیت که برای آن ها قائل می شویم، تا مستقل از ما رشد کنند. چرا که این استقلال او را برای زندگی مستقل آینده آماده می کند. اگر او از این مرحله با موفقیت عبور نکند، احتمالاً در آینده شخصیتی وابسته پیدا خواهد کرد.

مراقب باشید در صحبت با نوجوانتان، ضد و نقیض در میان صحبت هایتان وارد نشود. وقتی او با شما مشاوره می کند، نظریات خود را با صراحت بگویید. صراحت لعن شما به نوجوانتان قوت قلب می دهد و موجب اطمینان در پیمودن راهی می شود که پیش رو دارد.

از اینکه دقایقی از وقتتان را به مطالعه ی محرمانه ی این هفته اختصاص دادید متشکرم.

#روانشناس\_زهراسروریان

## قهرمانان روز حساب این هفته

### ریاضی دان های ام!!!

بچه های گلم... مرسی از تلاش همگی تون! من ایمان دارم که همتون می تونین درصد های پیشتر از اینها پزنین... پس بچنیید... چشم به هم پزنینم سال تموم میشه ها!!!

روژین، ملینا، طرلان، ملیکا، نساء، من از شما انتظار درصد بالای ۹۰ دارم،

نگین، نیکتا، نور، کیمیا، حتی واسه یه درصد پیشتر نسبت به روز حساب قبلی

بچنکید... پیروزی از آن شماست عزیزای دلمم 😊

۱\_ روژین صبحی مقدم ۸۸

۲\_ طرلان حیدری ۷۴

۳\_ نساء حسنی ۷۱/۷۷

۴\_ ملیکا نقوی پور ۷۰/۶۷

۵\_ ملینا میاهی پور ۷۰/۱۷

### ریاضی ۲ های ماهم

این که یه کلاس به خفنی شما یهویی اینجوری سقوط میکنه، شاید یکی از علت هاش پیگیری کمتر من بوده... بچه ها از همینجا از همتون معذرت می خوام و از تون می خوام خیلی سریع برگردیم به میانگین ۸۵٪ به بالامون. چون حق ما فقط میانگین های نجومی و خفنه... منتظرم این هفته حسابی پیشرفت کنین... 😊

۱\_ مرضیه غیور ۹۶

۲\_ یاسمین ایمان پور ۸۶

۳\_ زهرا محمدی ۸۷

۴\_ شیدا مغاره ای ۸۶

۵\_ نونا عالی زاده ۸۳

### و اما انسانی ها....

با نهایت تاسف و تأثر این هفته در کنار خوشحالیمان برای دانش آموزان تجربی و ریاضی... ناچاریم به سوگ درصد های انسانی هامون بنشینیم... بچه ها کجا پید؟؟؟ چرا ساعت مطالعاتی تون انقدر پایین اومد؟؟؟! چی شد که اینجوری شد؟! چرا درصد ها این هفته به ۸۰٪ نرسید؟؟؟ سریعتر تمرکز تون رو برگردونید روی درس و دوباره شروع کنید به تلاشتون.. من به شما خیلی امیدوارم و منتظر یه چپران طوفانی هستم...

## تجربی (های) توانمندم

بچه ها برای شروع طوفانی که دلمون می خواست، خیلی درصد قابل قبولی نبود. ولی می دونم که انقدر خفن و باهوشین که خیلی سریع برمیگردید به همون روند صعودی تون.... مرچان و زهره خیلی خوشحالم که دارم اسمتون رو توی جدول می بینم. ولی می دونید که درصدتون باید پیاد بالای ۸۰٪. دیگه وقتشه ....  
یه وقت دیر نشه ها!!!!!!

۱\_ یاسمین رضاقلیان ۹۳

۲\_ ریحانه صارمی ۹۰

۳\_ مرچان نصرتی ۷۹

۴\_ نفیسه محرمی ۷۲

۵\_ زهره اسماعیل نسب ۷۱

## تجربی ۲ های نازنینم

به به .... چه جدولی..... چه دخترایی .... مرسی از تلاش و پشتکارتون عزیزای دلم. پی نهایت از درصد های ترنم، فاطمه اسدی، ملیکا طاهر کناره و نگین لولوه خوشحال شدم. مرسی از پیشرفتتون. مهسا خانم، کیمیا خانم، فاطمه خانم، این درصد ها حق شما نیستاا. انتظارم از شما خیلی بیشتر از اینهاست.  
از حالا ازتون می خوام خیلی جدی تر ادامه بدید و با تک تک سلول هاتون تلاش کنید.... مطمئن باشید موفقیت همین نزدیکی هاست

۱\_ هانیه اسدی ۱۰۱

۲\_ فاطمه قربی ۹۹/۸۳

۳\_ آرام نجفی - دیبا فیروزی ۹۵

۴\_ دلارام خسرویان\_ نرگس علی وردی ۹۴

۵\_ طناز دانشی ۹۱

## روانشناسانه

فرشته های ناتزنینم سسسلام... مهرتون پرمهرتون مبارک. امیدوارم حالتون خیلی خوب باشه، اندرژیتون روز به روز پیشتر، دفتر موقیقت هاتون روز به روز شلوغ تر! خوب پریم سر اصل مطلب! .... حتما یادتونه که توی محرمانه ی ۸ سومین مهارت از مهارت های اصلی زندگی رو باهم خوندیم. (این هفته قراره که مهارت چهارم رو باهم بخونیم که خیلیم میتونه بهمون کمک کنه. آماده ای؟! پس بنن پریم.....

### ۴\_ مهارت روابط بین فردی

این مهارت به ما در تقویت روحیه ی مشارکت، اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران کمک می کنه و مرز های رابطه ی ما با افرادی که دوستشون داریم رو مشخص می کنه. همینطور بهمون کمک می کنه تا دوستی های سالم و ناسالم رو تشخیص بدیم و برای روابط سالم قدم برداریم. زبان بدن ( که توی ماه های تیر و مرداد مطالعه شد) در کنار زبان کلامی، می تونه به ما توی تقویت این مهارت خیلی کمک کنه. مثلا توی طرز نشستن، حرف زدن، نگاه کردن، راه رفتن، ایستادن، ظاهر، پوشش و کلی چیزای دیگه.

یکی دیگه از مهارتهایی که به روابط بین فردی می تونه کمک کنه، مهارت گوش دادن هست. گوش دادن یک فعالیت کاملا ارادیه که با شنیدن به عنوان فعالیت غیر ارادی فرقی داره.

گوش دادن یک مهارت پنیادی و خیلی مهمه برای ایجاد و حفظ رابطه. گوش دادن واقعی وابسته به تحقق یکی از چهار شرط زیر است:

- (۱) درک کردن یک نفر
- (۲) لذت بردن از مصاحبت با کسی
- (۳) فرا گرفتن یک مطلب
- (۴) دلداری دادن یا کمک کردن به کسی

### حالا ببینیم موانع گوش دادن چه چیزاییه:

۱\_ **مقایسه:** گاهی فرد موقع شروع رابطه درگیر مقایسه و سنجش تواناییهای خودش با مخاطبش از نظر ویژگیهایی مثل سطح هوش میشه.

۲\_ **ذهن خوانی:** فرد به حرفهای طرف مقابل پی اعتماد و دائم توی ذهن خودش احساسات طرف مقابل رو ارزیابی می کنه.

۳\_ **تمرین کردن:** فرد در طول حرفهای مخاطبش مشغول آماده کردن حرفهای خودش هست.

۴\_ **پالایش کردن:** گاهی فرد وقتی به قسمتی از حرف های طرف مقابل گوش میکنه و متوجه میشه که خطری تهدیدش نمیکنه، ذهن خودش رو معطوف به گشت و گذار در جاهای دیگه مشغول میکنه.

۵\_ **پیش داوری:** قضاوت عجولانه در مورد طرف مقابل و پیگیری نکردن حرفهایش.

۶\_ **رویا پردازی:** یک بخش از حرفهای طرف مقابل خاطره ای رو در ذهن فرد زنده می کنه و فرد غرق رویا میشه.

۷\_ **همانند سازی:** فرد سعی می کنه تمام حرفهای طرف مقابل رو ارجاع بده به تجربه های شخصی خودش.

۸\_ **پند و نصیحت دادن:** فرد خودش رو حلال مشکلات بدون و سرشار از پند و اندرز.

۹\_ **حق به جانب بودن:** عدم گوش دادن به انتقاد کسی و عدم پذیرش، دائم به دنبال دلیل و مدرک محکم بودن برای اثبات حرف خودش

این هفته با هم تمرین زبان بدن و شنونده ی خوبی بودن رو انجام بدیم. نظرتون چیه؟! ☺

#روانشناس\_زهراسوریان